



Tvarus gyvenimo būdas ir sprendimai

PAMOKA 2





ĮVADAS

Praeitoje pamokoje jau sužinojote, kas yra klimato kaita, kaip ji veikia mūsų planetą ir kad kiekvienas mūsų veiksmas – nuo kelionės į mokyklą iki pirkinių krepšelio pasirinkimo – palieka pėdsaką Žemėje.

Dabar žengiame dar vieną žingsnį – nuo supratimo prie veikimo. Šiandien kalbėsime apie tai, kaip mūsų kasdieniai sprendimai gali ne tik mažinti neigiamą poveikį, bet ir kurti tvarią, atsakingą ateitį.





TEMOS, KURIAS NAGRINĖSIME:

- Tvarumas - kas tai?
- Kur mūsų pasirinkimai daro didžiausią poveikį?
- Kas yra vartotojiškumas ir 6R taisyklė
- Greitoji mada. Kas tai?
- Sprendimai kaip AŠ galiu keisti savo kasdienes įpročius



1. NUO SUPRATIMO – PRIE VEIKIMO

Ar kada pagalvojote, kad mūsų kasdienis pasirinkimas, net mažiausias, kuria istoriją apie (ne)tvarumą, keičia pasaulį: kaip keliaujame, ką valgome, kiek vartojame, kiek išmetame.

Tvarus gyvenimo būdas – tai ne atsisakymai, o **išmintingi sprendimai**, leidžiantys gyventi geriau, **tausojant planetą**.

Kodėl tai svarbu? Nes viskas susiję – nuo energijos, kurią sunaudojame savo kasdienėje veikloje, iki daiktų, kuriuos perkame ir išmetame. Net maisto pasirinkimai turi įtakos klimatui, **tačiau svarbiausia – balansas, o ne kraštutiniai**.

Eurostat 2025 metais paskelbtais duomenimis **vidutinis europietis kasmet išmeta apie 511 kg atliekų**, iš kurių nemaža dalis galėtų būti perdirbta arba išvengta.

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250213-1?utm>





Maisto švaistymas išlieka vienu didžiausių iššūkių. **Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO)** skaičiuoja, kad apie trečdalį pasaulyje pagaminamo maisto yra prarandama ar iššvaistoma, o Pasaulio Išteklių Instituto (WRI) duomenimis, šis skaičius **gali siekti net 40 %**.

<https://www.fao.org/4/mb060e/mb060e.pdf> ,

<https://www.wri.org/insights/how-much-food-does-the-world-waste?utm>

Skaičiai yra dideli ir tai tik **dar kartą patvirtina**, kad **visas pasaulis susiduria su maisto švaistymo problema** ir, kad **švaistymo pasekmės yra didžiulės**, įskaitant didžiulį žemės ir vandens naudojimą bei reikšmingą indėlį į šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijas.





Visada prisiminkite, klimato kaita nėra toli nuo mūsų – ji slėpi mūsų kasdieniuose pasirinkimuose!



2. TVARUMAS – KAS TAI?

Tvarumo sąvoka pirmą kartą pavartota 1987 m. Jungtinių tautų Pasaulinės aplinkos ir plėtros komisijos paskelbtame pranešime „Mūsų bendra ateitis“ (angl. „Our Common Future“), kurioje suformuota **tvaraus vystymosi vizija – harmonijos palaikymas tarp žmonių, gamtos bei visuomenės tarpusavio santykių.**

Trumpai tariant, tvarumas – ilgalaikis procesas, siekiant pasiekti ilgalaikį gerovės ir vystymosi lygį, kuris atitiktų dabarties kartos poreikių tenkinimą, nekenkiant ateities kartoms.

Nors įprasta manyti, kad tvarumas apima tik aplinkosaugą, tačiau, nors aplinkosauga ir yra tvarumo dalis, tvarumas taip pat apima socialinės lygybės užtikrinimą bei valdymo apsektus. **Ekonominis vystymasis bei valdymo aspektai, socialinė plėtra ir aplinkos apsauga yra tarpusavyje susiję bei vienas kitą papildantys tvaraus vystymosi komponentai.**

Tvarumas – tai gebėjimas patenkinti šiandienos poreikius taip, kad nebūtų atimtos galimybės tai padaryti ateities kartoms.

Tai reiškia gyventi ne mažiau, o protingiau – mažinti švaistymą, atsakingai vartoti ir pasirinkti tai, kas kuria ilgalaikę vertę.

Tvarumas remiasi trimis pagrindiniais poliais:

-  Aplinkos tvarumas
-  Socialinis tvarumas
-  Ekonominis tvarumas

IPCC naujausioje ataskaitoje teigia, kad elgsenos ir gyvenimo būdo pokyčiai gali sumažinti pasaulines emisijas iki 40–70 % iki 2050 m., jei juos palaiko tinkamos sąlygos – infrastruktūra, politika ir švietimas.

<https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/chapter/chapter-5/?utm>

Tvarumas nėra tik ekologija – tai gyvenimo būdas, jungiantis žmogaus gerovę, ekonomiką ir gamtą į vieną visumą.

 **Aplinkos tvarumas** – gamtos išteklių tausojimas, taršos mažinimas, atliekų prevencija

 **Socialinis tvarumas** – lygybės, sveikatos, bendruomeniškumo ir švietimo stiprinimas

 **Ekonominis tvarumas** – atsakinga gamyba, inovacijos ir sąžiningas darbas”



3. KUR MŪSŲ PASIRINKIMAI DARO DIDŽIAUSIĄ POVEIKĮ?

Pagal Europos aplinkos agentūros (EEA) tyrimus, net **80 %** žmogaus sukuriama poveikio aplinkai susidaro trijose srityse:

- **Maistas**
- **Energija** (būstas)
- **Transportas** (mobilumas)

https://www.eea.europa.eu/en/european-zero-pollution-dashboards/indicators/the-eus-consumption-footprint-indicator-2?utm_source=chatgpt.com&activeTab=658e2886-cfbf-4c2f-a603-061e1627a515



MAISTAS:

Tvarus maisto pasirinkimas – tai ne dieta, o atsakomybė. Mažiau švaistymo reiškia mažiau emisijų. **UNEP Food Waste Index (2024)** duomenimis, apie 20 % pagaminamo maisto tampa atliekomis, ypač namuose.

<https://www.unep.org/resources/emissions-gap-report-2024?utm>

ENERGIJA IR BŪSTAS:

Namai yra viena iš pagrindinių vietų, kur galime mažinti poveikį aplinkai. Energijos vartojimas gyvenamuosiuose pastatuose sudaro apie 27 % visos ES suvartojamos energijos.

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Energy_consumption_in_households

TRANSPORTAS:

Kiekvienas mūsų kelionės sprendimas daro skirtumą. **Automobiliai vis dar išlieka didžiausiu taršos šaltiniu**, bet vis daugiau miestų investuoja į viešąjį transportą ir dviračių infrastruktūrą.

Trumpi atstumai – puiki proga judėti tvariai!





Klausimas:

Kuri iš trijų sričių atrodo lengviausia pradėti keisti šią savaitę?

Kodėl?



4. VARTOTOJIŠKUMAS IR 6R TAISYKLĖ – KAIP SUSTABDYTI PERTEKLINIO VARTOJIMO RATA

Pastarąjį dešimtmetį mūsų gyvenimo būdas pasikeitė – tapome skubančia vartotojų visuomene. Pirkimas dažnai tapo ne poreikiu, o įpročiu, kartais tiesiog neapgalvota, spontaniška, emocinė reakcija.

Dažnu atveju perkame net nesuprasdami kodėl, nes naujas daiktas suteikia trumpalaikį džiaugsmą, tačiau ilginiui tie daiktai virsta atliekomis, tarša ir pertekliniu išteklių naudojimu.

Pagal UNEP (2024) duomenis, pasaulinis žaliavų vartojimas nuo 1970 m. išaugo daugiau nei tris kartus, o jei niekas nesikeis, iki 2060 m. jis gali padvigubėti.

Tai reiškia, kad žmonija naudoja daugiau, nei planeta pajėgi atkurti.

<https://www.unep.org/resources/Global-Resource-Outlook-2024>



Eurostat (2025) skaičiuoja, kad kiekvienas ES gyventojas kasmet sunaudoja vidutiniškai 14 tonų medžiagų (nuo maisto iki elektronikos), o daugiau nei pusė jų tampa atliekomis.

**Eurostat – Material consumption statistics*

Šis nuolatinis poreikis turėti daugiau vadinamas **VARTOTOKIŠKUMU**. Jis ne tik didina atliekų kiekį, bet ir formuoja mąstymą, kad „nauja“ visada geriau nei „per mažai“ ar „pakanka“.

Tačiau tvarus gyvenimo būdas moko priešingai – vertinti, ką jau turime, ir galvoti apie savo pasirinkimų pasekmes.



Kasdien svarbu sau priminti, kad atsakomybė ir asmeninis poreikis yra individualu, nebūtina turėti visko, daug ir naujo, net jeigu per įvairias žiniasklaidos priemones tai nuolat aplink kartojama. Neatsilik nuo aktualijų, būk pirmas, geresnis ir panašiai. **Asmens paprastumas, kuklumas, daiktų funkcionalumas yra socialinė atsakomybė ir niekada iš mados neišeinanti tendencija.** Mada – kaip klasika, kuri niekada nesensta ir yra visada patraukli.

Materialinio vartojimo augimas nebūtinai reiškia bendros gerovės didėjimą. Gyvenimo užpildymas daiktais ir ekonomika kaip gyvenimo turinys yra „mirtina liga“. Neribotas jos augimas netelpa ribotame pasaulyje.



6R TAISYKLĖ – ŠEŠI ŽINGSNIAI, KURIE PADĖS PRIIMTI SPRENDIMĄ

Kad būtų lengviau suprasti, nuo ko pradėti, tvarumo ekspertai siūlo vadovautis 6R taisykle (6R Rule) – tai šeši paprasti principai, kurie padeda kasdien mažinti vartojimą ir atliekas:



1 - Rethink (Permąstyti) – įvertinti, ar produktas iš tiesų reikalingas, ar galima rasti tvaresnę alternatyvą.

Pavyzdys: vietoje greitosios mados – kokybiškas, ilgaamžis drabužis; vietoje vienkartinio pirkimo – dalijimasis ar nuoma.

2 - Refuse (Atsisakyti) – vengti nereikalingų ar vienkartinių daiktų, kurie sukuria perteklines atliekas.

Pavyzdys: neimk plastikinių maišelių ar reklaminių dovanų, bukletų, kurių nenaudosi.

3 - Reduce (Sumažinti) – pirk mažiau, bet kokybiškiau. Mažink vartojimą ir išteklių naudojimą kasdienėje veikloje. Spontaniškai nepirk daiktų, kurių tau iš tikrųjų nereikia. Klausimas sau: ar man tikrai reikia šio daikto? Ar jis tarnaus ilgai?



6R TAISYKLĖ – ŠEŠI ŽINGSNIAI, KURIE PADĖS PRIIMTI SPRENDIMĄ

4 - Reuse (Naudoti pakartotinai/ iš naujo) – naudoti daiktus kelis kartus arba pritaikyti juos naujam tikslui.

Pavyzdys: stiklainiai – sandėliavimui, seni marškinėliai – šluostei, kartonas – kūryba.

5 - Repair (Taisyti) – taisymas – viena tvariausių veiksmų formų. Visada pirmiausia bandyk pataisyti sugedusius daiktus.

Pavyzdys: taisyk sugedusius daiktus vietoj to, kad juos išmestum ar pirktum naujus. Sutaisytas telefonas ar drabužis sutaupo žaliavas ir pinigus.

6 - Recycle (Perdirbti) – tinkamai rūšiuok, kad atliekos galėtų virsti naujais gaminiais.

Svarbu: perdirbimas – paskutinė grandis, kai kitos penkios nebeįmanomos.

Papildoma informacija priede: „Tinkamas rūšiavimas“



Šie principai padeda atsakyti į klausimą:

„Ar man to tikrai reikia?“.

Ir dar svarbiau – jie padeda suprasti, kad tvarumas nėra apribojimas. Tai kelias į paprastesnį, sąmoningesnį, bet kokybiškesnį gyvenimą!

6R taisyklė moko iš naujo vertinti daiktus, laiką ir išteklius.

Tvarumas – tai mąstymo, o ne vartojimo pokytis.



Tvarumo svarba ir komandinė kelionė:

Norint, kad mūsų planeta būtų tinkama gyventi, labai svarbu užtikrinti tvarumą.

Tam turime padaryti realią pažangą tokiose srityse kaip atliekų kiekio mažinimas, gamtos išteklių tausojimas ir ekosistemų išsaugojimas. Laimei, asmenys, įmonės ir vyriausybės visame pasaulyje jau kelia ambicingus tikslus, kad tai padarytų.





Klausimas:

Koks vienas įprotis Jūsų kasdienybėje
labiausiai prisideda prie švaistymo ir kaip jį
sumažintumėte?



4. NEAPSIGAUK! „GREENWASHING“ - KAI TVARUMAS TAMPA TIK REKLAMA



Visose pamokose kalbėjome, kaip svarbu priimti atsakingus sprendimus. Kad ilgalaikiai sprendimai tampa realybe tik tada, kai visa bendruomenė, verslai ir valstybė siekia vieningo tikslo tvaresniam gyvenimui.

Deja, tačiau ten kur yra dideli, gražūs tikslai, atsiranda ir apgaulė. Todėl dabar kviečiame ypač suklusti, jei dar nesate girdėję sąvokos „Greenwashing“ (liet. „Žaliasis smegenų plovimas“).

„Greenwashing“: kas tai?



5. GREITOJI MADA. KAS TAI?

Vartotojiškumas ir greitoji mada glaudžiai susiję – abu grindžiami nuolatiniu poreikiu pirkti daugiau ir dažniau. Greitoji mada išnaudoja vartotojų troškimą nuolat atsinaujinti, siūlydama pigius, greitai kintančius drabužius, kurie greitai praranda vertę ir skatina trumpalaikį pasitenkinimą.

Greitoji mada (angl. „Fast fashion“) – tai **drabužių gamybos ir pardavimo modelis, kai drabužiai kuriami, siuvami ir parduodami labai greitai ir pigiai**, kad nuolat sektų naujausias mados tendencijas.

Ciklas – pirkti, dėvėti, išmesti – tampa kasdieniu įpročiu, dėl kurio **didėja atliekų kiekis, gamtos išteklių naudojimas ir tarša**. Taip vartotojiškumo kultūra palaiko greitosios mados sistemą, o ši – didina neigiamą poveikį aplinkai ir visuomenei.



PAGRINDINIAI GREITOSIOS MADOS BRUOŽAI:

- pigūs, trumpalaikiai drabužiai;
- gamybai naudojami sintetiniai, neperdirbami audiniai (naftos pagrindo, pvz. poliesteris);
- drabužiai dėvimi trumpai, po to išmetami;
- prasta darbo etika (pigi darbo jėga, dažnai pažeidžiamos darbuotojų teisės).





GREITOSIOS MADOS PASEKMĖS:

- Mados industrija sukelia apie 10 % pasaulio CO₂ emisijų; <https://earth.org/fast-fashions-detrimental-effect-on-the-environment/?utm>
- Tekstilės gamyba atsakinga už 20 % visos vandens taršos; <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/fast-fashion-eu-laws-for-sustainable-textile-consumption?utm>
- Didžiulis atliekų kiekis ir tarša - kasmet į sąvartynus patenka apie 92 mln tonų tekstilės atliekų. <https://www.weforum.org/stories/2023/08/textile-recycling-create-jobs-reduce-pollution/?utm>
- Išnaudojami darbuotojai besivystančiose šalyse.



POPULIARIAUSI GREITOSIOS MADOS DRABUŽIŲ PREKIŲ ŽENKLAI EUROPOJE

- **Zara** Hula Global+2European Movement Ireland+2
- **H&M** European Movement Ireland+1
- **Bershka** Hula Global+1
- Pull&Bear Hula Global
- Primark Earth.org+1
- Mango Coherent Market Insights+1
- Lefties amberchiclife.com
- Stradivarius amberchiclife.com
- Sinsay amberchiclife.com
- C&A



POPULIARIAUSI GREITOSIOS MADOS DRABUŽIŲ PREKIŲ ŽENKLAI PASAULYJE

- **Shein (Kinija)** - labai didelis globaliai, greito tipo mados modelis
- **Zara**
- **H&M**
- **Uniqlo**
- **Forever 21 (JAV)**
- **Mango**
- **New Look (JK)**
- **River Island (JK)**
- **Primark**





FAKTAI:



Taigi, greitoji moda **YRA VIENAS SVARBIAUSIŲ
NETVARAUS VARTOJIMO PAVYZDŽIŲ!**

Greitoji moda teršia vandenį, didina CO₂ emisijas ir mikroplastiko kiekį, eikvoja gamtos išteklius bei sukelia milžiniškus tekstilės atliekų kiekius, prisidedama prie miškų kirtimo ir biologinės įvairovės nykimo.

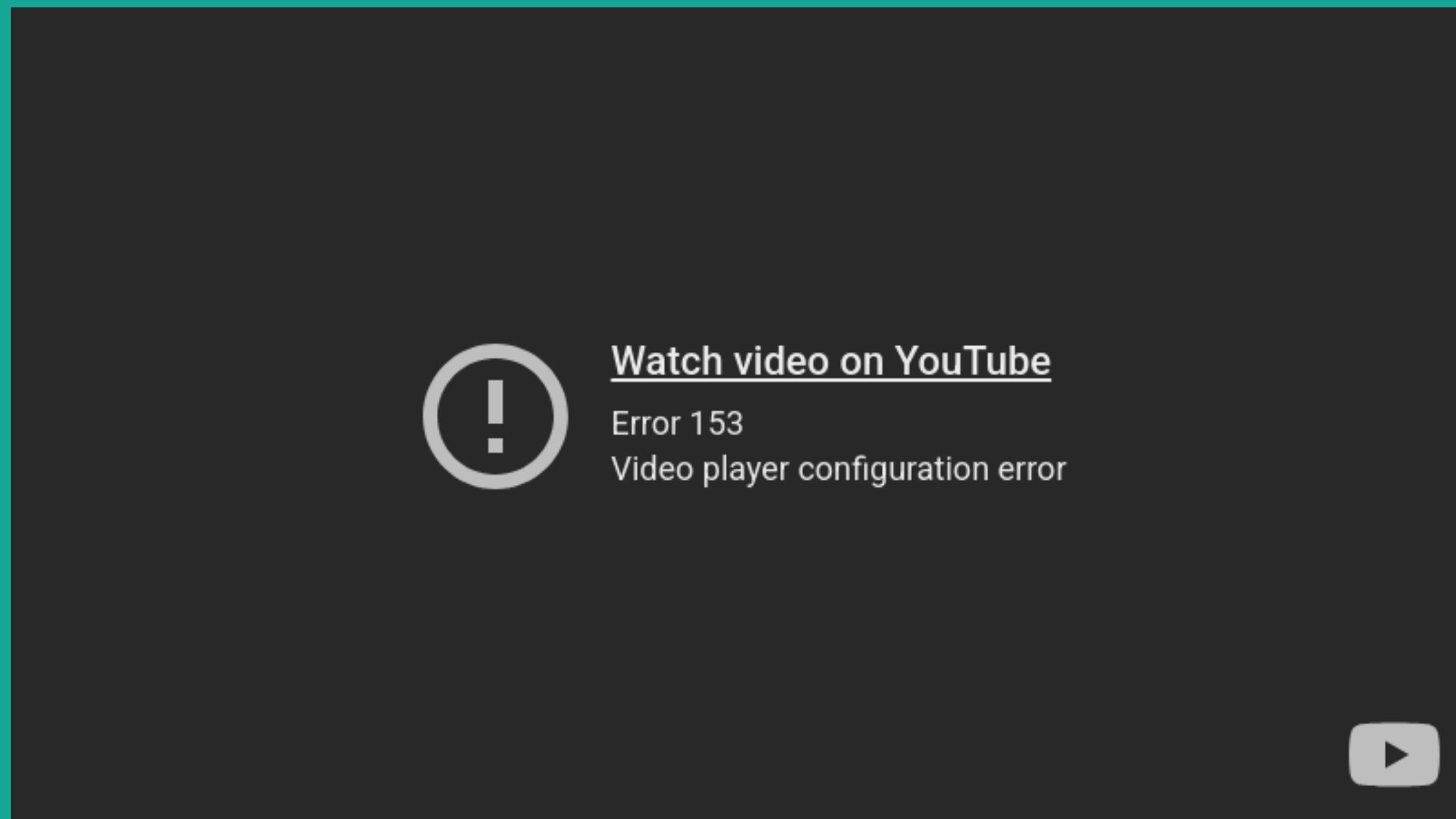


REKOMENDACIJA:

Laisvu metu pasižiūrėti filmą „**Pirkite dabar! Prekybos sąmokslas**“ (Engl. „Buy Now! The Shopping Conspiracy”).

Tai **dokumentinis filmas** - apie pernelyg didelio pirkimo poveikį pasauliui, - **kuris tikrai Jus „sukrės“ ir privers susimąstyti...**

Kviečiame pasižiūrėti trumpą pristatomąjį filmo vaizdo įrašą.



Šaltinis: Pristatomasis filmo vaizdo įrašas, Netflix
https://youtu.be/OVfZw_eqJW8?si=7WMB22mAexJDvAtX



6. TAD KĄ GI DARYTI? KAIP AŠ GALIU KEISTI SAVO KASDIENIUS ĮPROČIUS?



Kiekvienas mūsų veiksmas kasdienėje rutinoje gali turėti reikšmingą poveikį aplinkai. Net maži sprendimai – ką perkame, kaip keliaujame ar ką valgome – prisideda prie didesnio pokyčio. Tvarus gyvenimo būdas prasideda nuo asmeninės atsakomybės ir sąmoningų pasirinkimų.

Pirmas žingsnis pokyčių link – vartoti mažiau, tačiau protingiau ir atsakingiau!

KAŲ GALIMA PADARYTI:

- **Rinkitės daiktus atsakingai.** Pieš pirkdami pagalvokite, ar jie tikrai reikalingi. Venkite spontaniškų pirkinių.
- **Rinkitės kokybiškus, ilgalaikius daiktus.** Užuoť pirkę pigesnius, trumpalaikius produktus, investuokite į kokybę. Patvarūs daiktai tarnauja ilgiau ir mažina atliekų kiekį.
- **Remkite vietinius gamintojus.** Pirkdami vietinių gamintojų produkciją, prisidedate prie mažesnio taršos kiekio ir remiate vietos ekonomiką.



MAŽINKITE ATLIEKAS IR PERDIRBKITE



Atliekų mažinimas ir perdirbimas yra svarbi tvaraus gyvenimo būdo dalis.

Kiekvieną dieną naudojame daugybę vienkartinų daiktų, kurie greitai tampa atliekomis.

Rūšiavimas ir daugartinis naudojimas – paprasti, bet veiksmingi būdai mažinti sąvartynų kiekį.

→ VEIKSMAI:

- **Naudokite daugkartinius produktus.** Keiskite vienkartinius butelius, maišelius ir indus daugkartiniais
- **Rūšiuokite atliekas**, kad jos galėtų būti perdirbtos.
- **Venkite maisto švaistymo.** Planuokite pirkinius ir stenkitės sunaudoti viską, ką įsigyjate – likučius galima perdirbti ar kompostuoti.

MAŽINKITE ATLIEKAS IR PERDIRBKITE



Atliekų mažinimas ir perdirbimas yra svarbi tvaraus gyvenimo būdo dalis. Kiekvieną dieną naudojame daugybę vienkartinių daiktų, kurie greitai tampa atliekomis. Rūšiavimas ir daugkartinis naudojimas – paprasti, bet veiksmingi būdai mažinti sąvartynų kiekį.

VEIKSMAI:

- **Naudokite daugkartinius produktus.** Keiskite vienkartinius butelius, maišelius ir indus daugkartiniais.
- **Rūšiuokite atliekas,** kad jos galėtų būti perdirbtos.
- **Venkite maisto švaistymo.** Planuokite pirkinius ir stenkitės sunaudoti viską, ką įsigyjate – likučius galima perdirbti ar kompostuoti.

RINKITĖS TVARESŲ JUDĖJIMĄ



Transportas yra vienas pagrindinių oro taršos ir šiltnamio efektą sukeliančių dujų šaltinių. Kiekvienas važiavimas automobiliu prisideda prie klimato kaitos, tačiau keičiant kasdienius kelionės įpročius galima gerokai sumažinti savo poveikį aplinkai.

VEIKSMAI:

- **Eikite pėsčiomis.** Jei tik įmanoma, vaikščiokite nuo daugiau – tai bus ne tik naudinga gamtai, bet ir Jūsų sveikatai
- **Važinėkite dviračiu ar paspirtuku.** Jei turite galimybę, trumpoms kelionėms rinkitės pėsčiųjų ar dviračių takus. Tai ne tik tvarus būdas keliauti, bet ir puikus būdas išlikti fiziškai aktyviems ir sveikesniems.
- **Naudokitės viešuoju transportu ir dalijimosi platformomis.** Autobusai, troleibusai ar traukiniai yra mažiau taršūs nei individualus automobilis.
- **Kooperuokitės kelionėmis** (car-pooling). Jei turite galimybę, dalinkitės automobilio kelione su kitais (pvz. susitarimai su kaimynais) – taip mažinamas transporto srautas ir tarša, bei taupomas kuro sunaudojimas.
- **Ilgoms kelionėms prioritetą teikite traukiniui, o ne lėktuvui** (kai tai įmanoma).



TAUPYKITE ENERGIJĄ IR IŠTEKLIUS NAMUOSE



Energijos suvartojimas namuose yra dar viena **labai svarbi sritis**, kurioje mes kiekvienas galime prisidėti prie tvaresnio gyvenimo būdo ir gamtos išsaugojimo. Nesvarbu, ar kalbame apie elektros energiją, šilumą ar vandenį, visada yra būdų, kaip sumažinti vartojimą ir taip sumažinti savo anglies pėdsaką.

VEIKSMAI:

- **Išjunkite elektros prietaisus, kai jų nenaudojate.** Tai paprastas, tačiau veiksmingas būdas sutaupyti energijos.
- **Rinkitės energiją taupančius prietaisus.** Šias laikais rinkoje galime rasti daug Modernių prietaisų kurie naudoja mažiau elektros, todėl padeda ne tik sumažinti energijos suvartojimą, bet ir ilgainiui sutaupyti išlaidas.
- **Naudokite LED lemputes.** Jos ilgiau tarnauja ir naudoja mažiau elektros.
- **Taupykite vandenį.** Maudykitės trumpiau, naudokite ekonomiškus vandens maišytuvus. Nepamiškite išjungti čiaupo, kai jo nebenaudojate.
- Jei yra galimybė, **sumažinkite šildymo ar oro kondicionavimo temperatūrą bent 1 °C.**
- Stebėkite energijos suvartojimą programėlėmis.

VALGYKITE ATSAKINGAI

Maisto pramonė yra vienas reikšmingiausių aplinkos taršos veiksnių, tačiau kiekvienas iš mūsų gali prisidėti prie tvaresnės ateities sąmoningai rinkdamiesi ką valgome. Atsakingi mitybos sprendimai mažina poveikį klimatui ir kartu gerina asmeninę sveikatą.

VEIKSMAI:

- **Planuokite pirkinius.**
- **Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą.** Mėsos ir pieno pramonė yra vieni didžiausių taršos šaltinių. Mažinant mėsos vartojimą ir renkantis daugiau augalinio maisto, galite sumažinti savo anglies pėdsaką. Pabandykite bent kartą per savaitę atsisakyti šių produktų - net kelios dienos be mėsos sumažina taršą.
- **Vartokite vietinius ir sezoninius produktus.** Pirkite vietinių ūkininkų produkciją, nes ji dažnu atveju yra ekologiškesnė ir mažiau teršianti, kadangi nereikia didelių transporto išlaidų jai atgabenti iki vartotojo. Naudokitės mobiliomis programėlėmis vietos ūkininkų produkcijai įsigyti.
- **Mažinkite maisto atliekų kiekį.** Pirkite tik tiek, kiek reikia ir galite sunaudoti. Maisto likučius sunaudokite kūrybiškai, gaminant naujus patiekalus, dalinkitės su kitais.
- **Ribokite perteklinį pakuočių vartojimą.**



RINKITĖS EKOLOGIŠKUS KASDIENIUS PRODUKTUS



Kasdien naudojami produktai, tokie kaip įvairūs valikliai, asmens higienos priemonės ar drabužiai, taip pat turi įtakos aplinkai. Rinkdamiesi tvaresnes alternatyvas, galime sumažinti taršą ir neigiamą poveikį sveikatai.

VEIKSMAI:

- **Naudokite natūralius valiklius.** Dauguma cheminių valiklių yra kenksmingi ne tik aplinkai, bet ir žmogaus sveikatai. Rinkitės natūralius valiklius, tokius kaip soda ar actas, bei ekologiškus valiklius. Internetu gausu įvairiausių patarimų kaip šių priemonių pasigaminti namuose.
- **Venkite plastiko ir keiskite jį daugkartinėmis alternatyvomis.** Plastiką ypač ilgai yra gamtoje, bet ir teršia mūsų vandenynus bei gyvūnų buveines.
- **Rinkitės tvariai pagamintus drabužius** - iš organinės medvilnės ar perdirbtų audinių.

APIBENDRINIMAS

Šiandien gilinomės į tvarumo temą iš aiškinomės kokių veiksmų galime imtis, kad gyventume tvariau.

Tvarus gyvenimo būdas – tai nuolatinis procesas!

Jis prasideda nuo mažų veiksmų: arbatos be plastikinio dangtelio, išjungto šviesos jungiklio, pasivaikščiojimo vietoje trumpų kelionių automobiliu.

Tvarumas nėra tik pasaulio gelbėjimas – tai gebėjimas gyventi sąmoningai ir atsakingai, suvokiant, kad kiekvienas mūsų sprendimas palieka žymę.

Kiekvienas mažas veiksmas, jei jis atliekamas sąmoningai, tampa dideliu žingsniu link tvaresnės ateities!

Sekančioje skaidrėje kviečiame pažiūrėti vaizdo įrašą ir dar kartą pamatyti, kaip mes veikiame gamtą, ir kaip gamta veikia mus.

O svarbiausia - linkime suprasti, kaip svarbu veikti ir tvariai gyventi jau DABAR!!!

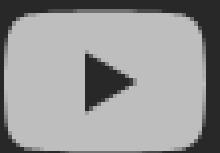




Watch video on YouTube

Error 153

Video player configuration error



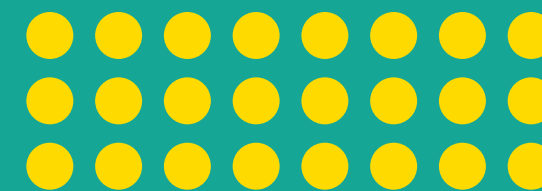
Šaltinis: National Geographic, Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=EtW2rrLHs08>



Baigiamasis klausimas:

Kokį vieną dalyką galėtumėte pakeisti
šiandien, kad Jūsų diena būtų tvaresnė?





AČIŲ UŽ DĖMESĮ

www.nekser.it

